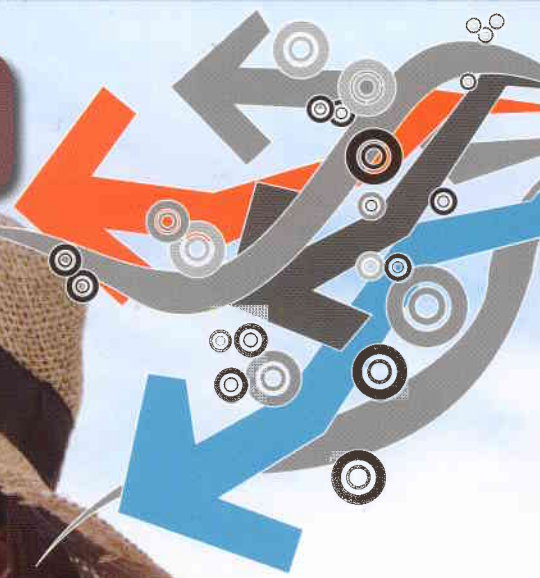


# JUMP

magazine



POKER

Il fenomeno è servito

# Finalmente in vacanza!

MELITA

Vi racconto  
la mia estate

M A D E I N

RADIO  
**COMPANY**

FREE PRESS - N.04

ESTATE 2008

AREA 1

# La pedana vibrante

Dilaga la moda delle pedane vibranti e basculanti. Tecnologie diverse per tornare in forma senza faticare troppo. I consigli per un acquisto ed un utilizzo corretto



**C**hi di noi, vedendole in TV, non ha pensato di salire su una di quelle pedane vibranti che promettono di rimetterti in forma con soli 10 minuti di esercizio al giorno? Le pubblicità parlano di dimagrimento, aumento della forza e della flessibilità muscolare, aumento della densità ossea, produzione di testosterone e ormone della crescita, aumento del metabolismo e riduzione della cellulite. In pratica, una seduta di allenamento di pochi minuti equivale a circa 1 ora e mezza di palestra, a 2 ore di tennis o corsa. La scelta dei modelli è molto ampia, così come i prezzi: dai 199 euro della pedana vibrante pubblicizzata anche in TV, alle basculanti che superano i 2-300 euro, alle pedane vibranti utilizzate nei centri di estetica o nelle palestre (intorno ai 1800 euro la Dunlop Vibe Pro, addirittura 3500 la Power Plate).

Ecco alcuni consigli per capirci qualcosa in più.

#### A CHE COSA SERVE?

Quando si cammina, il corpo umano viene sottoposto a vibrazioni nella sua interezza. A partire dal momento dell'impatto del piede al suolo si assiste alla generazione di energia meccanica, la quale a sua volta viene trasmessa lungo la catena cinematica ascendente e, partendo dal piede, coinvolge progressivamente l'arto inferiore, il bacino, la colonna vertebrale, gli arti superiori e il capo.

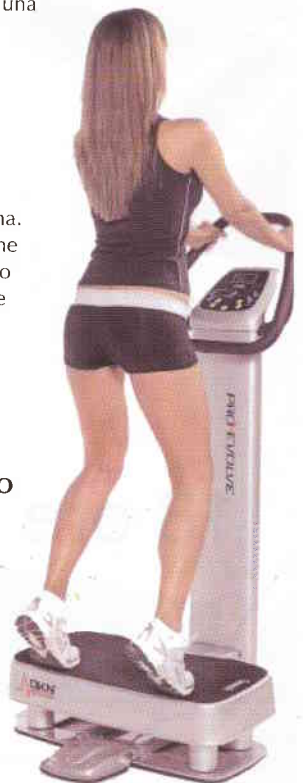
Con la pedana vibrante è possibile stimolare globalmente l'apparato neuromuscolare, l'apparato scheletrico, il sistema cardiocircolatorio e il sistema endocrino.

#### COME FUNZIONA LA PEDANA VIBRANTE?

Il soggetto deve impostare determinati parametri di frequenza, ampiezza, accelerazione per allenare una parte specifica del corpo. Dall'inizio dell'esercizio si avverte che la vibrazione provoca un importante coinvolgimento delle fibre muscolari e un incremento della frequenza cardiaca e della circolazione sanguigna. È consigliabile a soggetti che non praticano sport a livello professionistico di alternare nella sessione di esercizio 1 minuto di vibrazione ed 1 minuto di riposo per una decina di ripetizioni 3 volte alla settimana.

#### APPLICAZIONI IN AMBITO SPORTIVO

La sollecitazione prodotta aumenta la contrazione fino al 30%, con effetti di potenziamento muscolare, incremento delle capacità elastico-reattive, miglioramento della



www.madsport.it

# MADSPORT

**RIVENDITORE  
AUTORIZZATO**

## PEDANA VIBRANTE

per **RASSODARE**

per **DIMAGRIRE**

vasto assortimento da € 169.00

**FINANZIAMENTI AGEVOLATI**

**a partire da € 30.00 al mese**



**MESTRE** fronte Auchan - fianco TRONY  
041 978258

**TREVISO** zona Gazzettino  
0422 435568

**INOLTRE ATTREZZI  
PER IL FITNESS**



resistenza allo sforzo e facilità di recupero. Viene inoltre indotta la stimolazione di alcuni ormoni, tra i quali la somatotropina (ormone della crescita) e il testosterone.

#### **APPLICAZIONI IN AMBITO DEL BENESSERE E DELL'ESTETICA**

La vibrazione attiva la circolazione e in particolare il microcircolo, ossigena i tessuti sottocutanei, aumenta la combustione dei grassi, favorisce l'espulsione delle tossine e migliora il drenaggio linfatico.

A livello psicofisico si assiste ad un naturale rilascio di neurotrasmettitori, quali la serotonina e la dopamina, che migliorano l'umore e danno una sensazione di benessere generale.

#### **QUALI PEDANE UTILIZZARE?**

La pedana vibrante deve avere una escursione massima di 4 mm e basculante di 2 mm. Escursioni maggiori possono provocare sovraccarichi articolari. La frequenza deve poter variare e viene espressa in HERTZ (certificate dal Ministero della Sanità). Al di sotto dei 10 Hz si possono creare danni articolari (effetto martello pneumatico), al di sopra dei 70 Hz si stressa il sistema nervoso periferico.

#### **CONTROINDICAZIONI**

Gravidanza; trombosi acuta; infiammazioni acute; tumori; fratture; calcoli; interventi chirurgici recenti; ernia discale; emicrania; artrite reumatoide; epilessia; artrosi in fase acuta; artropatie.